



## 冷蔵庫に入れないほうがいいものがあるの

### タマネギなどは入れないほうがいい

あなたは、のどがかわいていると、冷蔵庫からジュースなどを取り出して、飲んだりするでしょう。おうちの方は、買い物から帰ってきたらすぐに、魚、肉、野菜などを冷蔵庫に入れますね。このように冷蔵庫は、食品の材料の保存や調理に欠かせない道具です。

ただし、食品をなんでもかんでも冷蔵庫に入れておくというのは、あまり感心しません。食品の中には、冷蔵庫に入れないほうがいいものがたくさんあるのです。

タマネギ・ニンジン・カボチャ・ダイコン・ゴボウなどは、冷蔵庫に入れなくて、風通しがよくて、暗く冷えたところに置くほうがいいのです。

また、イモ類(サツマイモ・ジャガイモなど)は、冷蔵庫に入れておくと、でんぷんが変化して、まずくなってしまいます。これも、暗くて冷えているところに置きます。

バナナは、冷蔵庫の中で低い温度にあてると、皮が黒く変色してしまいます。

においが強い食品は、ほかの食品ににおいがうつってしまいますので、ラップに包むか、ぴったりとふたをした入れ物に入れて、しまうようにします。

食パンは、ラップなどでぴったりと包みこみ、冷とう室に入れておきます。

### 冷蔵庫の上手な使い方

冷蔵庫を信用しすぎではいけません。冷蔵庫の中でも、物はくさりやすし、食品の中にはいるばい菌は生きているからです。冷とう室に入れても、ばい菌はちょっと休んでいるだけで、食品を外に出してとくしたら、また活動を始めます。冷蔵庫に食品を入れるときは、場所によって温度がちがいますから、食品の性質を考えて、ドアポケット、上段、中段、下段、野菜室、冷とう庫と、それぞれ分けて入れるようにします。

(監修・青木 国夫)

